

Zdravotné cvičenie

Vždy pred cvičením vyvetráme miestnosť a odstránime nebezpečné predmety z priestoru na cvičenie.

Rozohriatie:

„Náš starý kocúrik,

spadol z piecky na múrik.

Hľadá dolu z výšky,

chytajte ho myšky.“

- rozohriatie organizmu naháňačkou

Dychové cvičenie:

- chôdza po miestnosti, nádych nosom, výdych ústami

Zdravotné cvičenie:

1. Dieťa sedí v tureckom sede, otáča hlavou vpravo a vľavo – kocúrik hľadá pavúka
*„ Z topánočky sledí,
malý kocúr šedý.
Z nej sa kuká na pavúka,
čo si v byte siete súka.
Potom schytí kľbko nití,
už sa deti, motá v sieti.“*
2. Dieťa sedí v tureckom sede, ruky upaží a krúži vpred a vzad.
3. Vzpor kľačmo - pozícia mačky - precvičujeme mačací chrbátik



4. Stoj rozkročný, ruky upažiť, otáčanie trupu vľavo a vpravo
5. Ľah na chrbte, sunutím po zemi dvíhajú súčasne horné aj dolné končatiny
6. Relaxácia - spiaca mačička – ľah v kľbku (nohy k hrudníku)

7. Poskoky na mieste, výskok do výšky

*„ A ty mačka – bielobočka,
hopsa hore do oblôčka.
V oblôčku je jež,
dobře ho tam striež.*

8. Striedavo vykopáva pravú a ľavú nohu do vzduchu.

Relaxačné cvičenie:

- počúvanie relaxačnej hudby so zatvorenými očami

https://www.youtube.com/watch?v=r_u9yYoP33I&list=RDQMsWhLBSGVBO8&start_radio=1

Pohybová hra:

Sochy – deti sa zrýchlene pohybujú v rytme hudby, keď hudbu zastavíte deti zstanú a musia napodobniť nehybnú sochu. V tejto hre môžete striedať rôzne piesne aby sa striedali rôzne tempá.

Vypracovala: Miriam F.